



hidromasaje

sauna

terma



INDICACIONES:

- Relajación, recuperación post-esfuerzo, activación sanguínea...

CONTRAINDICACIONES:

- Enfermedades infecciosas o contagiosas.
- Cardiopatías graves o no compensadas, insuficiencia coronaria, infarto, miocarditis.
- Varices, tromboflebitis, embolias.
- Tuberculosis pulmonar activa, asma.
- Hipertensión o hipotensión.
- Estados de hiperexcitación.
- Enfermedades en fase aguda.
- Enfermedades hepáticas o renales.
- Embarazo.

¡Ante cualquier duda consulta a tu médico!

CONSEJOS:

- No realice una sesión mientras hace la digestión.
- Si es la primera vez, mejor entre acompañado.
- Al acabar recupérese antes de salir.
- Beba agua o líquidos preparados, no muy fríos. Hazlo antes, durante y después de la sesión.

UNA SESIÓN TIPO DE SAUNA/TERMA:

1. Ducha de limpieza. Secarse.
2. Entrar. Permanecer aproximadamente diez o quince minutos. En la sauna, empezar mejor en el banco de abajo.
3. Salida. Ducha de agua fría (hasta donde cada uno pueda soportar) empezando por pies y brazos.
4. Descanso, caminando o tumbado.
5. Puede repetir los puntos 1 al 5 dos o tres veces. Al final, hago de nuevo una ducha de limpieza.

UNA SESIÓN TIPO DE HIDROMASAJE

1. Ducha de limpieza en el vestuario.
2. Secarse.
3. Acudir a la sala de hidromasaje con un albornoz, chándal o toalla grande sobre el bañador. Siempre calzados con chanquetas.
4. Entrar en la mini – piscina. No hacer sesiones de más de quince minutos aproximadamente.
5. Secarse y volver al vestuario a realizar una ducha.